Rok VII. Nr. 1.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

STYCZEŃ 1887

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji . . . . . . 1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . . 3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.

Nowy rok.

Rozpoczynamy dwudziesty rok życia, Towarzystwo bowiem nasze powstało w r. 1867, dzięki kilku energicznym, a szczerze kraj miłującym osobistościom. Znamy dokładnie pobudki inicjatorów i założycieli naszego Towarzystwa, dla których kwestja odrodzenia narodu pod względem fizycznym była warunkiem dalszego bytu. Że nie mylili się inicjatorowie przekonują daty, które poniżej podamy, wykazujące niestety upadek widoczny pod względem fizycznym.

Fakt, że w ciężkich warunkach przeżyło Towarzystwo lat 19 jest już dowodem żywotności idei, którą ono pielęgnuje — a z każdym dniem widoczniejszy rozwój Towarzystwa zapowiada lepszą przyszłość. Dowodem rozwoju jego jest cyfra członków, która w 19 latach z cyfry kilkudziesięciu wzrosła do 800 członków, dowodem zaś jego użyteczności są cyfry rok rocznie wzrastające uczniów najrozmaitszych szkół powierzanych Towarzystwu dla nauki. Prócz przeszło tysiąca uczniów szkół gimnazjalnych i realnych, kształci szkoła naszego Towarzystwa poważny zastęp uczniów szkoły przemysłowej, dla których fizyczny rozwój jest warunkiem przyszłego szczęścia. Po długich walkach przekonaliśmy wreszcie rodziców, że godzi się pamiętać o zdrowiu dzieci, a z każdym dniem powiększająca się liczba chłopczyków uczniów gimnastyki od lat 8—12 dowodzi, że nawoływania nasze nie były bezcelowe. Największą jednak zasługą naszego Towarzystwa jest, że szczęśliwie zwalczyliśmy silnie zakorzeniony przesąd o nieprzystojności i szkodliwości ćwiczeń gimnastycznych dla płci żeńskiej. Dumni z tego mamy sowitą zapłatę i zbieramy owoce naszej pracy, bo z każdym dniem wzraszta liczba uczennic, panien i kobiet, których zdrowie dla przyszłych generacyj jest największym skarbem i najpewniejszą gwarancją pomyślności. Służymy ojczyźnie jak możemy i umiemy, jeśli jednak owoce naszej pracy po latach 19 nie biją w oczy, nie są nazbyt widoczne, to dlatego, że praca jednego Towarzystwa i do jednego miasta ograniczona działalność, nie może w tak krótkim czasie dostarczyć namacalnych dowodów wielkiej użyteczności, nie może odbić się na całym kraju. Kraj jednak obejmuje zwolna Sokoł lwowski, bo jego adepci rozprószeni po Galicji zakładają filje Towarzystwa, których dzisiaj już 8 liczymy, a wkrótce dwa razy tyle liczyć będziemy. Jakkolwiek wyłączną zasługę powstania Sokoła krakowskiego dla siebie nie windykujemy, mamy to przekonanie, że rozwój Sokoła lwowskiego nie mało przyczynił się do powstania Towarzystwa w królewskim grodzie, a może i do jego szybkiego rozwoju. Dziś w Galicji przeszło 2.000 członków liczą oba Towarzystwa i filje lwowskiego Sokoła. To zasługa lwowskiego Sokoła, który ciągle czynem, słowem i pismem nawoływał naród nasz do odrodzenia fizycznego, a że nawoływania jego nie były głosem wołającego na puszczy i po za Galicją, dowodzi powstanie Towarzystw gimnastycznych w innych prowincjach polskich, przedewszystkiem zaś w Księstwie poznańskiem, w którem cztery Towarzystwa z wielkim pożytkiem myśl przewodnią Sokołów na pożytek ojczyzny pielęgnują. Ile indywiduów wzmocniliśmy fizycznie, o ile zmniejszyliśmy chorobliwość ogólną i o ile wpłynęliśmy na zmniejszenie ogólnej śmiertelności, cyframi oznaczyć nie umiemy i nigdy oznaczyć się nie da, kto jednak wie jak gimnastyka wpływa na rozwój fizyczny ćwiczących, o ile czyni ustrój odpornym na wszelkie szkodliwości, ten musi przynać, że niewątpliwie pod tym względem dobrze zasłużyliśmy się. Do niedawna naigrawano się z twierdzących, że gimnastyka ułatwia rozwój duchowy; szkodliwy wpływ przeciężenia pracą umysłową widoczniejszy u młodzieży innych krajów, przekonał największych niedowiarków, że ćwiczenia fizyczne są najlepszem lekarstwem na przeciężenie i że gimnastyka dzielnie ułatwia rozwój umysłowy. Mamy to przekonanie, że pod względem moralnym nie małą jest nasza zasługa. Nieuwzględniając tej okoliczności, że gimnastyka przez wpływ opóźniający na życie płciowe od wielu szkód moralnych chroni, mamy dowód na członkach Sokoła, że wpływa dodatnio pod względem moralnym, stwarzając i podtrzymując energję, wypływającą z poczucia siły fizycznej. Rozumne posłuszeństwo, wzorowa karność, rozwaga i wytrwałość w pracy, oto cnoty do których w najkrótszej drodze prowadzą ćwiczenia fizyczne. Nie wiele zapewne zrobiliśmy dotąd dla przyszłości, dla przyszłych generacyj. Mając jednak ciągle na pamięci słowa Rousseaua: „kobiety, ćwiczcie się fizycznie nie dla was, ale dla nas. Oddawajcie się ćwiczeniom ciała, aby

przyszłe generacje z was zrodzone były zdrowe, piękne i odporne", tysiąckrotnie potwierdzone faktami przyrody, mając te słowa na pamięci powtarzamy, szczególną uwagę zwracaliśmy na gimnastykę żeńską, z tem niezbitem przekonaniem, iż tym sposobem najwięcej i najszybciej do odrodzenia fizycznego narodu się przyczynimy. A że na tem polu dużo zrobić mamy łatwo udowodnić najpewniejszymi datami. Oto cyfra śmiertelności Galicji z wyjątkiem Bukowiny najwyższa ze wszystkich krajów koronnych, źle świadczy o fizycznych własnościach mieszkańców naszego kraju, jak równie cyfra zmarłych z braku sił żywotnych 33—37.000 tysięcy rocznie wynosząca. Nie mamy cyfr chorobliwości, pośrednio dostarczają nam brakujących cyfr, daty co do stosunku niezdolnych do służby wojskowej. Według urzędowych zestawień liczba niezdolnych do służby w Austro-Węgrzech wynosi 61% i jest w dwujnasób większa jak w Niemczech (28%), a powoływanie czwartej klasy do poboru w Galicji bardzo niekorzystnie świadczy o fizycznym rozwoju młodzieży. Nie lepiej dzieje się po za Galicją, jak świadczą daty dotyczące Królestwa polskiego, w którem 26·99% jest niezdolnych do służby wojskowej z powodu niedostatecznego fizycznego rozwoju.

Szczerze przywiązani do swej ojczyzny Francuzi ciągle przypominają narodowi niebezpieczeństwo grożące z powodu ubytku ludności we Francji. U nas wprawdzie nie ma jeszcze ubytku, ale niestety przybytek jest minimalny, mniejszy w zachodniej jak wschodniej części kraju, ubytek zaś w obu stołecznych miastach Galicji, siedzibach inteligencji, a gdy odpowiednich ulepszeń nie wprowadzimy, grozi nam los Francji, a groźbie tej tem silniej przeciwdziałać powinniśmy, gdy w sztuczny sposób nas wynaradawiają. „Caveant consules"!

Oto wiązanka noworoczna dla braci Sokołów. Dużo zdziałaliśmy, ale o wiele więcej zdziałać mamy. Zabierzmy się do dzieła z podwójną energją, jeżeli chcemy, aby historja naszego narodu zapisała niezatartymi głoskami wpływ pracy nad fizycznem odrodzeniem narodu. Pracujmy wytrwale, a zwycięstwo będzie nasze. *Dr. Ż. Krówczyński.*

Wspomnienie
Jana Dobrzańskiego

przez

A. G.

(Ciąg dalszy).

Wskutek to znowuż jego inicjatywy, na miejscu rozwiązanego komitetu, utworzoną została we Lwowie Rada Centralna Narodowa, która nadawała kierunek ruchowi, była jego władzą. Po wszystkich miastach potworzyły się na wzór lwowskiej Rady narodowe obwodowe, miejskie i wiejskie, tak, że cała Galicja pokrytą została siecią organizacyjną.

Wszędzie też potworzyły się gwardje narodowe.

Do Rady Narodowej Centralnej we Lwowie weszło dwudziestu kilku obywateli. Później nieco skład jej znacznie pomnożony został, wybrano bowiem 80 członków i tyleż zastępców.

Najczynniejszym a więc i najwięcej wpływowym jej członkiem był Jan Dobrzański. Z niepospolitą odwagą upominał się u rządu o prawa należne ludowi, o każdą jego krzywdę zanosił skargi na władze, które się jej dopuszczały, bardzo często na rynku i na ulicach przemawiał, stał się więc najpopularniejszym mężem w stolicy.

Henryk Rewakowicz napisał, że to był najpiękniejszy rok w życiu Dobrzańskiego i tak jest w rzeczy samej. Nazywano go dyktatorem, królem, a gdy wskutek nadmiernej pracy zasłabł, tłumy ludu przed jego mieszkaniem stawały, pytając o zdrowie swojego obrońcy.

Wola jego w wielu razach była decydująca, lud go bowiem chętnie słuchał i szedł za jego głosem, chociaż mowy jego nie były porywające i pozbawione wszelkich oratorskich ozdób nie odznaczały się pięknością. Zaletą ich była jasność wyrażenia, brak wszelkiej zawiłości i myśl szczerze polska, odpowiadająca poczuciu ludowemu.

Z liczby kolegów Dobrzańskiego w Radzie Narodowej wymieniamy znakomitszych. Byli nimi: Darowski Mieczysław, Dzieduszycki Tytus, Fredro Aleksander, Piotr Gross, Janko Henryk, Hefern Robert, Kabat Józef, ks. Korotkiewicz dominikanin, Smarzewski Seweryn, Smolka Franciszek, Bielowski August, Szajnocha Karol, Hubicki Karol, Dzierzkowski Józef, Borkowski Leszek, Stokowski Apolinary, Hellman Wiktor.

Działanie Rady Narodowej zastosowane do ówczesnych okoliczności było roztropne i pożyteczne. Starała się rany społeczne zabliźnić, lud wiejski natchnąć duchem obywatelskim, rozdwojenie przez kwestją ruską sztucznie wywołane wprowadzić na drogę braterskiego pojednania, orzeźwić ducha publicznego, jak najwięcej uzyskać praw zabezpieczających swobodę i rozwój narodowości, ukrócić nadużycia urzędników, nie dopuścić powrotu obalonego systemu rządzenia i kierowała w ten sposób narodową agitacją, aby uniknąć strasznego skopułu rozbicia.

Nie wszystko stało się według życzenia Rady Narodowej, to jednak rzecz pewna, iż bez niej, ruch ten narodu byłby się zakończył klęską, której Rada nie dopuściła acz nie mogła zapobiedz bombardowaniu Lwowa i powrotowi rządów absolutnych.

Organem jej był dziennik „Rada Narodowa", redagowany przez Jana Dobrzańskiego.

Nieporozumienia z władzą, którą utworzył, spowodowały go do odmiany tytułu pisma. Wydawał je następnie pod nazwą „Gazety Narodowej".

Żaden z wychodzących podówczas dzienników we Lwowie, ani „Dziennik Narodowy" (redaktor Leon Korecki), ani „Postęp" (Karol Widman i Jan Zacharjasiewicz), ani „Gazeta Powszechna" (Eugeniusz Chrząstowski i Henryk Suchecki), ani „Kurjer Lwowski" (Rozumiłowski), nie posiadał tyle prenumeratorów co „Gazeta Narodowa", żaden też nie wyobrażał tak dokładnie opinii publicznej.

Dobrzański bacznie zwracał uwagę na usposobienie publiczności, dobrze je odgadywał i pogląd swój według tegoż usposobienia formował. Nieuprzedzał narodu, ale też nie zostawał po za nim, szedł zawsze z nim razem i dla tego to publiczność chętnie jego pismo czytała i „Gazetę Narodową“ za swój organ uważała.

Bombardowanie Lwowa przez jenerała Hammersteina (3. listopada 1848) i ogłoszenie stanu oblężenia położyło kres wydawnictwu „Gazety Narodowej“. Niezależna i wolna niedawno prasa znikła. Konstytucja i wszystkie nabytki roku 1848 zostały cofnięte, surowa i bezwzględna reakcja rozpoczęła swe panowanie.

System centralistyczno-germanizacyjny zaostrzony przez ministra Bacha tamował swobodę życia, eksperymenta wynaradawiania weszły znowuż na porządek dzienny wszystkich władz tak administracyjnych jak i sądowych.

Mężowie, którzy w 1848 r. przewodniczyli narodowi ulegli prześladowaniu, więzienia zapełniły się patryjotami. Jan Dobrzański został także zaaresztowanym. Procesu mu nie wytoczono, bo nie można mu było zarzucić wykroczenia przeciwko obowiązującemu prawu, lecz oddano go do wojska, aczkolwiek już wyszedł z lat spisowych. Była to kara za przewodniczenie ruchowi narodowemu ku wolności i niezależności.

O skazanych do wojska za karę mówiono „poszedł w kamasze“.

Oprócz Dobrzańskiego poszli w kamasze w tymże samym czasie Jan Zacharjasiewicz sławny powieściopisarz i redaktor; Ignacy Kamiński, który w późniejszym czasie zasłynął jako poseł i burmistrz Stanisławowa z prac dobro publiczne mających na celu; Rozumiłowski, redaktor „Kurjera Lwowskiego“ i wielu innych. Wszyscy odesłani zostali do Czech.

Jan Dobrzański był żołnierzem załogi fortecznej w Theresienbadzie.

Starania żony i przyjaciół, a między nimi Franciszka Smolki, czynione u rządu, o jego uwolnienie na razie pozostały bez skutku. Dobrzański umiał jednak w tem nowem, a trudnem położeniu zjednać sobie szacunek zwierzchników, nie tracił humoru a co najważniejsza nie upadł na duchu. Nie osłabła w nim energia i ochota do pracy publicznej i nie ostygła wiara w lepsze, przyszłe czasy.

Kara nie trwała długo. W roku 1850 został uwolnionym i z Czech powrócił do Lwowa.

IV.

Po powrocie do Lwowa, zastał Dobrzański stosunki wielce odmienione. Reakcja rozpanoszyła się na dobre w całym kraju i ostatnie ślady swobód, zdobytych w roku 1848 zacierała z gorliwością godną lepszej sprawy. System Metternicha w poprawnej edycji Bacha, germanizował ludność i społeczeństwo pogrążył w apatją. Pod ciężarem politycznego i narodowego ucisku, obawa krępowała czynność obywateli, za najmniej bowiem uzasadnione podejrzenie można się było dostać do więzienia. Przedsiębiorstw nie było żadnych. Człowiek więc pracy, zwłaszcza literat nie miał się za co wziąć. Dobrzański też czas jakiś zostawał bez zajęcia, lecz energiczny i zaufany w swe siły, obdarzony przytem duchem inicjatywy, nie gnuśniał jak wielu innych w bezczynności. Należał on do tych, co pobudzali życie i wywoływali pracę i ruch, miał odwagę czynu.

Po długich zapasach z przeciwnościami i staraniach, założył w 1853 r. czasopismo „Nowiny“, z którego miał skromne utrzymanie. Było to pisemko lekkie, poświęcone powieści i poezji, zręcznie było prowadzonem i dobrych miało współpracowników. „Nowiny“ już w roku 1855 przestały wychodzić, Dobrzański bowiem połączył je z „Dziennikiem literackim“, czasopismem niepospolitej wartości.

„Dziennik Literacki“ założony w 1850 r. w czasie najsurowszej reakcji, stał się pod redakcją Karola Szajnochy i Leona Koreckiego ogniskiem umysłowego życia w Galicji. Ustąpienie Szajnochy, który był zmuszony porzucić redakcją dla poważniejszej naukowej pracy historyka, nachyliło „Dziennik literacki“ do upadku. Dobrzański atoli go dźwignął i przywrócił mu dawną wziętość.

Było to pismo najwięcej czytane i najbardziej popularne i aczkolwiek ograniczone ramami literacko-naukowemi, kierowało przecież opinią publiczną. Polemika z nowo powstającemi czasopismami i nie zawsze sprawiedliwa krytyka, była słabą stroną „Dziennika Literackiego“, który doborem artykułów i treścią ich jako też wiernością dla polskiej chorągwi, górował po nad wszystkiemi współczesnemi pismami i zasługiwał w rzeczy samej na wziętość, jakiej używał. Był nie tylko zajmującym, ale był i pożytecznym.

Pomiędzy współpracownikami „Dziennika Literackiego“ znajdujemy autorów wielkich zdolności, których nazwiska zajęły wybitne miejsca w historji literatury polskiej. Kornel Ujejski, Henryk Jabłoński, Adam Pajgert, Teofil Lenartowicz, Karol Brzozowski, Karol Szajnocha z Augustem Bielowskim, Henryk Schmidt, Józef Dzierzkowski, Jan Zacharjasiewicz, Walery Łoziński, Zygmunt Miłkowski, Józef Szujski — świetny to zaprawdę poczet imion, składających grono współpracowników „Dziennika Literackiego“.

Sam Dobrzański jako główny redaktor pisywał „Zapiski literackie“ i kierujące artykuły krytyki, oraz sprawozdania, w których poruszał sprawy ważne, będące na porządku dziennym publicznego zajęcia w sposób sobie właściwy, to jest cięty i ostry, bez obwijania w bawełnę zarzutów.

Dobrzański umiał odgadywać młode talenta. Wielu też, później znakomitych pisarzy, pierwsze swe kroki na niwie literackiej stawiało pod jego komendą. Niejeden z nich zerwał z nim później stosunki, skarząc się na jego bezwzględność w postępowaniu, — każdy atoli przyznać był zmuszony, iż wiele mu zawdzięczał.

Dobrzański nie umiał jednać sobie przyjaciół. Form towarzyskiego obejścia nie zachowywał. Stanowczy i prędki, szedł do celu śmiało, nieoglądając się na innych, tych zaś, którzy mu stawali w poprzek drogi odsuwał bez ceremonii, niedbając bynajmniej

o to, co o nim powiedzą. Trzeba to jednak przyznać, że aczkolwiek dbał o własne interesa, a dbać o nie musiał jako ojciec trojga dzieci, to przecież innych nie krzywdził, dobro zaś narodu stawiał zawsze wyżej po nad własne korzyści. (C. d. n.).

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł" lwowski.

W miesiącu grudniu przystąpili jako członkowie czynni pp.:

1. Karol Czechowicz, technik. 2. Mikołaj Hornicki, słuchacz praw. 3. Dr. Emil Lebedowicz, lekarz. 4. Jan Matauschek, adjunkt podatkowy. 5. Antoni Nurtowski, urzędnik Banku włościańskiego. 6. Antoni Nahlik, słuchacz praw. 7. Michał Osada, koncepista skarbowy. 8. Eugeniusz Oleśnicki, koncypient adwokacki. 9. Dr. Szymom Schaff, adwokat. 10. Dr. Aleksander Semkowicz, docent uniwersytetu. 11. Karol Skwarczyński, profesor szkoły realnéj. 12. Józef Sleczkowski, akademik. 13. Kazimierz Szim, wachmistrz. 14. Adam Schneider, słuchacz praw. 15. Wilhelm Wang, politechnik. 16. Romuald Zieliński, inżynier kolei Karola Ludwika.

Jako członkowie wspierający pp.:

17. Brand Joanna. 18. Bolesław Czerwieński, literat. 19. Jan Czeżowski, komisarz Namiestnictwa. 20. Samuel Klärman, bankier. 21. Ludwik Markowski, adjunkt sądowy. 22. Dr. Gustaw Neusser, dyrektor zakładu dla obłąkanych. 23. Bolesław Spausta, literat. 24. Dr. Ernest Till, adwokat i profesor uniwersytetu.

Magistrat wezwał zarząd Towarzystwa, aby stosownie do przepisów ustawy budowniczéj najdaléj do końca czerwca r. b. wyprawiono budynek, skutkiem czego Wydział uchwalił z wiosną rozpocząć zewnętrzną wyprawę, gdy fundusze Towarzystwa dozwolą. Przy tej sposobności poruszono także sprawę urządzenia drugiego wyjścia w budynku, gdyż istniejące okazało się niewystarczające. Obie te sprawy oddano celem poczynienia stosownych przygotowań komitetowi budowlanemu, w skład którego wchodzą pp.: Hochberger, Janowski, Setti, Bieńkowski i Panenka. Komitet zaproponował poruczyć znanemu architekcie p. Kamienobrodzkiemu wypracowanie planów szczegółowych, na co Wydział się zgodził.

Na wniosek p. Durskiego Wydział uznał za konieczne zaangażowanie p. Tyblewicza dla prowadzenia zastępu w godzinach przeznaczonych dla gimnastyki żeńskiej.

Przyjęto do wiadomości obszerne sprawozdanie Sokoła rzeszowskiego z swej dotychczasowej działalności.

Kraków w połowie grudnia.

Najważniejszą sprawą dotyczącą nasze Towarzystwo jest niezawodnie wybór prezesa „Sokoła" w miejsce p. Michała Bałuckiego, który godność tę z powodu innych zajęć złożył.

Jak wiadomo, wybranym został Dr. Wawrzyniec Styczeń, adwokat i prezes Izby adwokatów w Krakowie. Wybór ten należy nazwać bardzo szczęśliwym. Towarzystwo zyskało w obecnym prezesie nietylko gorliwego zastępcę swych interesów, ale co w danej chwili uważać należy za najważniejsze, doskonałego administratora, oraz sprężystego i energicznego wykonawcę uchwał Wydziału. Sprawy dzisiaj zupełnie innym niż dawniej postępują tokiem. Uchwały dzisiaj powzięte jutro już są wykonane; braki spostrzeżone natychmiast usunięte. Nie szczędzi on ani trudów, ani czasu, aby sprawy Towarzystwa uporządkować i w należyty ruch wprowadzić. Codziennie bywa na ćwiczeniach w sali gimnastycznej, a obecność jego bardzo korzystny wpływ na członków wywiera i ćwiczeniom nawet samym pewną rzekłbym poważniejszą cechę nadaje. W sali gimnastycznej urządził nowowybrany prezes kancelarję Towarzystwa, której brak bardzo dotkliwie czuć się dawał. Urzędnik Towarzystwa pełni tutaj swe obowiązki.

Szczególniejszą także wzrócił uwagę na prowadzenie rachunkowości, sposób zbierania wkładek, ściągania zaległości i t. p. A porządek w tym dziale administracji, to sprawa nader żywotna.

Na ostatniem posiedzeniu Wydziału poruszył prezes również sprawę budowy własnego gmachu; w celu wyszukania odpowiedniego placu pod budowę oraz nawiązania punktów przedugodowych wybraną została osobna komisja. Na sprawę tę, Wydział już od dawna baczną zwracał uwagę i przedstawił ją nawet w sierpniu Walnemu Zgromadzeniu, które uchwaliło zaciągnięcie pożyczki w kwocie 12.000 zł. za pomocą udziałowych skryptów dłużnych czteroprocentowych po 10 zł. Listy subskrypcyjne rozebrane już zostały i jak na początek subskrypcja dobrze idzie.

Na ten sam cel staramy się również w inny sposób zbierać fundusze. I tak z festynu w parku krakowskim, z przedstawienia operetki lwowskiej, z przedstawienia pani Zimajer, a w tym miesiącu z przedstawienia amatorskiego w sali Kasyna powszechnego zebraliśmy około 1.580 zł. Ale podstawą do funduszu tego daliście Wy, Sokoły lwowscy, przyniósłszy nam w bratnim darze kwotę 100 zł. Od tego czasu poczęliśmy żwawiej pracować nad zbieraniem funduszów i przekonani jesteśmy, że w krótkim stosunkowo czasie własne mieć będziemy gniazdo.

Ważnem nader zdarzeniem w życiu naszego Sokoła jest przybycie Waszego nieocenionego i kochanego tak powszechnie naczelnika p. Antoniego Durskiego. Przybybycie to nastąpiło wskutek zaproszenia wysłanego przez nasz Wydział do Waszego Wydziału jak również i osobiście do p. Durskiego.

Nieobeznanym ze stosunkami wewnętrzymi naszego Sokoła wytłómaczyć muszę, dlaczego Wydział p. Durskiego do przybycia do nas choćby tylko na czas krótki zaprosił. Towarzystwo nasze zbyt prędko stanęło, było to wyrazem potrzeby podobnego Towarzystwa. Skutkiem szybkiego wzrostu sprawy wewnętrzne Towarzystwa, a zwłaszcza nauka gimnastyki nie zostały urządzone i pokierowano tak, jak tego rzeczywista potrzeba i racja wymagały. Szczególniej może nauka gimnastyki chromała, a to głównie z tego powodu, iż nie było odpowiedniego nauczyciela. Gdy pierwszy nauczyciel kierujący ustąpił, a właściwie wniósł do Wydziału rezygnację, a Wydział ją przyjął, a tymczasowe kierownictwo gimnastyką powierzył p. Bobkowi, w celu zaś zorganizowania grona nauczycielskiego, urządzenia nauki gimnastyki, zaprowadzenia wszelkich ulepszeń, a wreszcie wykształcenia odpowiednich kandydatów na nauczycieli gimnastyki, zaprosił Waszego dzielnego i jedynego wytrawnego nauczyciela p. Durskiego.

P. Durski pozostawił u nas z czasu przyjazdu Waszego do nas nader przyjemną pamięć, to też nie dziw, że przyjazd jego obecny powitali członkowie naszego Sokoła z wielką radością. Nie potrzebuję dodawać, jak chętnie wszyscy stawili się pod jego komendę i jak go wszyscy szacunkiem i miłością otaczają, Frekwencja członków wzmogła się, każdy spieszy, aby być na lekcji przez niego prowadzonej. Nie wiem jak długo jeszcze pobyt p. Durskiego w Krakowie się przeciągnie, to wiem jednak, że rozstanie z nim będzie bardzo bolesne, a pamięć chwil z nim spędzonych nie prędko zaginie. Towarzystwo zaś nasze należycie co do nauki gimnastyki zorganizowane kroczyć będzie w rozwoju.

Na zakończenie podaję kilka dat odnośnie do liczby ćwiczących się. Członków ćwiczy około 100, prywatnych chłopców 50, dziewcząt i pań 45, starszych członków 20, (lekcja starszych osobno niedawno otwarta, liczba tych ciągle wzrasta), uczniów gimnazjalnych 120.

Poznań w grudniu.

Towarzystwo gimnastyczne w Poznaniu zostało zawiązane dnia 2. czerwca z. r. przez kilku młodych obywateli tutejszych.

Do zarządu obrani zostali: Władysław Seydlitz przewodniczący. Kazimierz Klemczyński zastępca, Leon Rudzki nauczyciel gimnastyki, Franciszek Januszewski zastępca, Wincenty Langa skarbnik, Józef Ganke sekretarz, Romuald Nikulski porządkowy.

Z powodu, że nauczyciel gimnastyki Rudzki, miał zamiar na dłuższy czas Poznań opuścić, nastąpiła zmiana zarządu i to w następujący sposób: jako nauczyciel gimnastyki obrany został p. Januszewski, jako zastępca p. Nikulski; na porządkowego p. Bolesław Samoliński.

Rozwój Towarzystwa dość pomyślny.

Przy zawiązaniu liczyło Towarzystwo członków 22, w ciągu półrocza przybyło 139, razem 161. Ubyło z powodu wyjazdu 10, umarł 1, skreślono 6, wystąpiło 2, wykluczono 3, razem 22. Zatem liczy Towarzystwo gimnastyczne członków 139.

Lekcji ćwiczeń gimnastycznych odbyło się 35. Zebrań zwyczajnych 4, nadzwyczajnych 3, walnych 3, razem 10. — Posiedzeń zarządu było 12. Stan kasy jest następujący:

Dochód: Wstępne i składki miesięczne 174.10 marek, wstępne i składki dobrowolne 35.94 marek, za pośrednictwem „Wielkopolanina" 9.55 marek, dochód z zabawy odbytej w dniu 14. listopada na sali p. Knolla 41.05 marek, razem 260.64 marek. Dochód 260.64 marek, rozchód 124.95, pozostaje 135.69 marek.

Sprzętów gimnastycznych Towarzystwo posiada: skocznie i odskocznie, prężnik. Prócz tego posiada Towarzystwo małą bibliotekę, składającą się z kilku roczników „Przewodnika gimnastycznego", oraz kilku tomów dzieła „Zarys ćwiczeń gimnastyki" przez Durskiego.

Po upływie pół roku p. Ganke złożył urząd sekretarza, a na miejsce jego wybrany został p. Leon Rajewski.

Tarnów, 5. grudnia.

Od 1. października przystąpiło do Towarzystwa: Dobrowolski Kazimierz, Jadowski Aleksander z Bogumiłowic, Zbyszewski Hipolit z Tarnobrzega, Schwanenfeld Leon, budowniczy, Dr. Jan Ralski, prof. gimn., Hordyński Tadeusz, Dr. Mieczysław Gałecki, adwokat, Raschke Karol, księgarz, Kraus Eugeniusz z sądu, razem z poprzednimi 167 członków, z tych atoli wystąpiło przez przeciąg całego roku 11, a to wskutek przeniesienia 9, a dwóch z niewiadomych powodów (?).

Zdaje mi się, że będzie nie od rzeczy, gdy zestawię tutaj członków jako na zakończenie roku według godności jaką piastują w naszym grodzie liczebnie. Do Towarzystwa należy:

Lekarzy	7
Profesorów gimnazjalnych	3
Nauczycieli ludowych z miasta 1, z okolicy 2	3
Z sądu	17
Właścicieli dóbr	5
Z urzędu podatkowego	3
Adwokatów i koncypientów adwokackich .	14
Z urzędu pocztowego	1
Z urzędu cłowego	4
Kupców	5
Rękodzielników	28
Urzędników autonomicznych . . .	20
Administratorów dóbr i plenipotentów .	19
Inżynierów, architektów i budowniczych .	16
Urzędników Starostwa	4
Urzędników kolejowych	6
Z duchowieństwa	1
razem .	156

Z tego zestawienia każdy wysnuć może, że jeszcze wielu nasze Towarzystwo liczyć mogłoby członków z każdej dykasterji, lecz niestety w grodzie naszym istnieje, oprócz Towarzystwa Sokół jeszcze 8 lub 9 innych Towarzystw, przeto liczba członków nie może się jeszcze wzmódz od razu do liczby wielkich miast, które liczą po 800.

Na rozchwianiu było Towarzystwo dramatyczne, co widząc Sokoli chcieli myśl podtrzymać i u siebie wytworzyć Towarzystwo dramatyczne i ku temu celowi porobili odpowiednie kroki, otrzymali jak to pisałem od WP. M. Bałuckiego komedję „Piękna żonka" odpisali, rozpisali role, lecz nie udało się, gdyż Towarzystwo dramatyczne dźwignęło się i dało „Pana Damazego", z którego czysty dochód w połowie otrzymać ma uboga młodzież; a ponieważ nie można znowu naszą publiczność przymuszać do uczęszczania do teatru, Sokoli odłożyli przedstawienie później (?).

Pisałem o idealnych 1000 zł. na budowę sali gimnastycznej ofiarowanych przez Wydział Kasy oszczędności z powodu 25letniego jubileuszu, dziś nazwać można te 1000 zł. rzeczywistymi, gdyż Wysokie c. k. Namiestnictwo reskryptem z dn. 28. listopada 1886. l. 75.199 zatwierdziło uchwałę Wydziału z tem zastrzeżeniem, że kwota z podziewanych zysków za rok 1886 przechowaną będzie w Kasie jako oprocentowany depozyt i dopiero wtedy wypłaconą będzie, gdy Towarzystwo wykaże się, że już rozpoczęło budowę, o czem c. k. Namiestnictwu przed zrealizowaniem wypłaty donieść należy.

Jak na teraz posiada Towarzystwo na budowę sali 1.452 zł.

Aby przysporzyć funduszu na budowę sali Wydział wybrał z pomiędzy siebie dwóch członków inicjatywy. Kierownik proponował występ publiczny nie jak dotąd w podziemiu, lecz na jawie połączony z zagajeniem, pochodami ozdobnymi, ćwiczeniami na koniu i poręczach, deklamacją i t. d. Do występu w strojach gimnastycznych zgłosiło się 16, wprawdzie liczba mała, lecz pochodziło to ztąd, iż wystąpienie także uważano za dyshonor dla publiczności wyrządzony, jednak ja myślę, że idea sokolska jeszcze nie zakorzeniła się u nas, gdyż na potrzeba czasu. Nie widziano jeszcze u nas podobnego występu, dlatego myśl ta upadła, a budowa sali podwójnie zawiedzioną została jak na teraz.

Wydział za to uchwalił obchodzić łamanie opłatka nie w samą wigilję to jest w piątek dnia 24. w południe jak dotąd, lecz we czwartek wieczorem dnia 23. grudnia o godzinie 6., o czem w swoim czasie członków okolicy i grodu uwiadomi.

„Sokoł tarnowski", koniec grudnia.

Do Towarzystwa gimnastycznego Sokoł w Tarnowie przystąpiło, po koniec grudnia 1886, nowych jedenastu członków.

Wydział kasy oszczędności skromnie obchodził uroczystość 25-letniego jubileuszu; po nabożeństwie odbyło się posiedzenie, podczas którego wręczono WP. prezesowi, Fr. Sichrawie, uchwałę Wydziału co do 1000 zł. a zastępca prezesa, WP. Wilhelm Habicht, przemówił, dziękując w następujący sposób: „W imieniu tarnowskiego Towarzystwa gimnastycznego Sokoł ośmielam się głos zabrać, ażeby Szanownemu Wydziałowi kasy oszczędności miasta Tarnowa podziękować serdecznie za hojny i wspaniałomyślny dar, za owe 1000 zł., przeznaczone na budowę sali dla nas Sokołów.

Towarzystwa gimnastyczne są u nas, w Galicji, nowością, nie cieszą się dotąd opieką, ani nawet uznaniem, na które ze względu na cel wytknięty zasługują.

Niemało dobrodziejstw i subwencji wpływa u nas dla chorych i kalek, budujemy i zakładamy szpitale, a prawie obojętnem okiem patrzymy na to, iż fizycznie coraz bardziej upadamy.

Umysłowo niezaprzeczenie kraj się podniósł znacznie, ale jeżeli z umysłowem wykształceniem nie jest równocześnie i fizyczne złączone, to o powodzeniu narodu i marzyć nie można. Istnieje pod tym względem wielka luka w szkolnictwie naszem, którą to zapełnić Towarzystwa gimnastyczne mają na celu.

Niemcy n. p., którzy pomimo pierwotnego oporu rządów zaślepionych od początku tego wieku gorliwie

gimnastykę pielęgnują, utrzymują, iż ogół ich fizycznie się podniósł, opierając dane swe na tem, iż coraz mniej ludzi przy poborze do wojska jako niezdatnych odpada.

U nas, w Galicyi, stosunek ten smutniejszy, bo prawie połowa owej, do wojska stającej 20-letniej młodzieży, okazuje się fizycznie za mało rozwiniętą do wywytrzymania trudów wojskowych.

Dziś ogólnie uznano, iż ćwiczenia gimnastyczne dla każdego przeważnie umysłowo pracującego, są konieczne do utrzymania zdrowia i sił. Towarzystwa gimnastyczne zatem mają szerokie pole do działania a temsamem zasługują na większe poparcie i lepszą opiekę, jak dotąd. Wspaniałomyślny dar Szanownego Wydziału kasy oszczędności jest dowodem, iż mężowie stojący na czele tej nader użytecznej instytucji pojmują ważność zadania Sokołów i śmiało można powiedzieć, iż kasa oszczędności tarnowska jest jedną z pierwszych instytucyj w kraju, która szlachetnym swym darem, dała inicjatywę do rozwinięcia się tak użytecznego Towarzystwa. Dotąd marzyliśmy tylko, iż kiedyś będziemy mieli własny lokal dla naszych ćwiczeń, dzisiaj jesteśmy prawie pewni, że cel nasz kiedyś w przyszłości osiągniętym będzie.

Winienem Wam, jako dobrodziejom naszego Sokoła, dać krótkie sprawozdanie: Sokoł tarnowski istnieje od lat kilku; liczba członków wzrosła obecnie do 168 i śmiało można twierdzić, że wszystkie stany w tej liczbie są reprezentowane.

Ćwiczenia odbywamy korzystając z uprzejmości Szanownego dyrektora gimnazjum w lokalu, przeznaczonym dla gimnastyki uczniów. Lokal ten, w suterenach położony, jest niekorzystnym i tak ciasnym, że ani czwarta część członków naraz ćwiczyć się nie może; pomimo to ćwiczymy; szczególniej młodzież, należąca do naszego grona, tak gorliwie zajmuje się gimnastyką, iż śmiało twierdzić można, że żadne Towarzystwo może nie jest tak czynnem, jak nasz Sokoł.

Panowie obchodzicie dzisiaj 25-letnią rocznicę założenia kasy oszczędności macie za sobą ćwierć wieku pełne pracy i chwały. Jeśli kiedyś Sokoł obchodzić będzie w swej sali podobną uroczystość, to z wdzięcznością wspominać będzie, iż kasa oszczędności swoim darem położyła fundamenta, jeżeli nie do jego istnienia, to niezaprzeczenie do jego rozwoju i powodzenia".

Wydział miał dwa posiedzenia w grudniu; na pierwszem uchwalił rozesłać zaproszenie w okolice i w mieście do tych panów, którzy jeszcze nie należą do Towarzystwa, z zaproszeniem przystąpienia (zaproszenie dołączam), na drugiem uchwalił obchodzić łamanie opłatka, jak zwykle, dnia 23. b. m. i w tym celu rozesłał zaproszenie do wszystkich członków. Przed łamaniem opłatka odbyły się ćwiczenia wolne i na przyrządach, a po godzinnem ćwiczeniu przemówił kierownik, witając gości, w te słowa: „Witam Was Panowie, iżeście raczyli przybyć w nasze progi, a przekonaliście się, co tutaj robimy. Wychowanie, jeżeli ma zapewnić jednostce szczęście i zadowolenie i uczynić ją członkiem społeczeństwa, musi pamiętać na harmonią w wykształceniu ciała i ducha.

Wymogi społeczne są dziś coraz większe, postęp nauk ogromny, a ktokolwiek chce iść z tym prądem i nie zostać w tyle, musi wytężać siły, musi pracować. Praca zaś duchowa niszczy i zużywa organizm bardziej, niż praca fizyczna. Dla zrównoważenia, dla pokrzepienia sił, nie wystarcza chwilowy wypoczynek lub przechadzka ale niezbędne odżywienie i odnowienie organizmu za pomocą wstrząśnień, ruchów silnych a wszechstronnych. Taką odnowę mogą sprowadzić tylko ćwiczenia gimnastyczne.

Jeżeli starożytni uprawiali gimnastykę dla zahartowania ciała i usposobienia go do trudów wojennych, to gimnastyka nowożytna ma na celu przysposobić organizm do walki codziennej, którą wszyscy staczamy.

Znaczenie gimnastyki tak pojęte, uznano dziś wszędzie, a i gród nasz nie pozostał w tyle, gdyż, jak Panowie widzicie, ćwiczymy w sali chociaż nie naszej. Usiłowania nasze w zbieraniu składek na przyszłą budowę, to szarpanie tylko, które dopiero po latach wielu przynieść może rezultaty, a tu czas nagli, gdyż odłogiem leży gimnastyka młodzieży, tej podwaliny przyszłych pokoleń, gimnastyka płci pięknej — przyszłych naszych matek Polek.

Otóż dziś chcieliśmy przedstawić Panom żywy obraz tego, co do dnia dzisiejszego zrobiliśmy, nie o sztuki nam chodziło, lecz o racjonalne ćwiczenia, w których tak młodzi, jak i starsi wiekiem udział wzięli. Niech żyją nam!...

Potem nastąpiło łamanie opłatka. Na budowę sali, za inicyatywą wiceprezesa, W. P. Habichta, zebrano przeszło 40 zł., tak, że z pierwszym stycznia posiadamy kapitał **1602 zł.**

W Rzeszowie 12. grudnia 1886.

Stosownie do przyrzeczenia, donoszę, o zawiązaniu się filii lwowskiego Towarzystwa gimnastycznego Sokoł w Rzeszowie nieco szczegółowiej, jakto już w swoim czasie dzienniki nasze tak miejscowe jak i zamiejscowe doniosły. Po długich przygotowaniach i zwalczeniu przeróżnych przeszkód ze strony komitetu założycieli filji, a złożonego z pp. Dr. Zbyszewskiego Wiktora, Bieńkowskiego Antoniego, Dr. Steczkowskiego Jana, Dr. Bandrowskiego i Mianowskiego, udało się nam mając otrzymane zatwierdzenie statutów zwołać Walne Zgromadzenie członków, których liczba podówczas już 41 stanowiła. Na Zgromadzenie przybyło 24 członków, z pomiędzy których wybrano Wydział składający się wedle statutów naszych z 1 prezesa, 1 zastępcy, 7 członków Wydziału, 2 zastępców i 2 rewidentów.

Prezesem został jednogłośnie wybranym Dr. Zbyszewski Wiktor, adwokat krajowy. Wiceprezesem Tokarski Tomasz, profesor gimnazjalny. Wydziałowymi: Bieńkowski Antoni, budowniczy miejski, Dr. Bandrowski, lekarz, Czerny Henryk, właściciel księgarni i drukarni, Nowak Karol, kandydat adwokacki i redaktor „Tygodnika", Dr. Steczkowski Jan, kandydat adwokacki, Mianowski Władysław, adjunkt urzędu podatkowego, Wurm Ignacy, fabrykant skór. Zastępcy członków Wydziału: Stanisz Tadeusz, kandydat notaryalny, Łopatyner Tytus, kandydat adwokacki. Rewidentami: Dr. Koppel Otto, emerytowany Radca i adwokat krajowy, Arway Franciszek, właściciel księgarni i drukarni.

Towarzystwo liczy obecnie 47 członków. Salę do ćwiczeń gimnastycznych uzyskaliśmy dzięki p. Kimpellerowi, dyrektorowi seminarjum nauczycielskiego w tymże zakładzie, ćwiczenia odbywają się we wtorek i piątek od godziny $^1/_2$7—$^1/_2$8 wieczorem, pod kierownictwem p. Mianowskiego, który będąc dłuższy czas zastępcą nauczyciela w lwowskim Sokole nabył tyle wiadomości, iż podjąć się mógł na czas ograniczony prowadzić tutaj bezinteresownie naukę gimnastyki, zastosowując się zupełnie do metody Antoniego Durskiego. Na ćwiczenia uczęszcza około dwudziestukilku członków, z któremi odbywają się $^1/_2$ godziny ćwiczenia wspólne, $^1/_2$ godziny na przyrządach.

Kilka posiedzeń Wydziału już się odbyło i załatwiono naglące sprawy.

Na ostatniem posiedzeniu postanowił Wydział porozumieć się z Towarzystwem łyżwiarskiem celem objęcia ślizgawki w tym sezonie, rokowania w toku; postanowiono urządzić celem pomnożenia dochodów bal Sokoła, który w tym karnawale ma się odbyć. Wkładka miesięczna wynosi 50 ct., wpisowe 1 zł., członkowie wspierający płacą 25 ct.

Urywki hygieniczne.

Czy suchoty płucne dają się uleczyć. Dr. Dettweiler właściciel zakładu leczniczego, podaje na podstawie 10letniego doświadczenia, że na 1.022 chorych, którzy dłużej niż miesiąc w zakładzie przebywali w 72 przy-

padkach osiągnął wyleczenie z uciążliwej choroby. One dotyczą 37 mężczyzn, a 35 kobiet, w 23 przypadkach przyczyną suchot były zołzy, a w 37 przypadkach była choroba dziedziczna. Dettweiler jest przekonania, że połowa chorych mogłaby być wyleczoną, gdyby leczenie w wczesnym okresie choroby rozpoczynano i należycie je przeprowadzano.

Woda. Najnowsze odkrycia zmieniły nasze zapatrywania, co do szkodliwości wody używanej do picia. Podczas gdy do niedawna upatrywano w organicznych istotach i niektórych mineralnych składnikach, jako to połączeniach azotu i chloru szkodliwe dla zdrowia czynniki, w najnowszych czasach upatrują najpoważniejsi badacze w zanieczyszczeniu wody bakterjami czynniki szkodliwe i dzisiaj najgłówniejszym warunkiem dobroci wody jest, aby nie zawierała bakteryj, ani żadnych szkodliwych zdrowiu zarodków. Mówimy szkodliwych zdrowiu zarodków i bakteryj, bo nie ulega wątpliwości, że wiele istnieje zarodków i bakteryj dla ustroju ludzkiego zupełnie obojętnych, a przynajmniej nieszkodliwych. Nowy ten pogląd utorował drogę coraz więcej rozpowszechniającemu się przypuszczeniu, że woda bakterjami zanieczyszczona, bywa przyczyną rozmaitych chorób, a przedewszystkiem cholery, tyfusu, katarów żołądka i kiszek, a według zdania niektórych badaczy i zimnicy. Od dawna twierdzono, że wole powstają skutkiem picia zanieczyszczonej wody składnikami pewnej formacji gruntu. Stąd bynajmniej nie wynika, aby tyfus i cholera nie mogły inaczej powstawać jak tylko przez użycie wody zanieczyszczonej odpowiednimi bakterjami, w każdym jednak razie przyczyną powyżej wymienionych chorób bywa zanieczyszczenie wody. Że woda zanieczyszczona działa szkodliwie na ustrój zwierzęcy, stwierdzili Schuschny i Fodor doświadczeniami, wstrzykując zwierzętom wodę podskórnie Doświadczenia te wykazały, że czysta woda nie sprowadzała zboczeń chorobowych, a niegotowana, a zanieczyszczona wywoływała podniesienie ciepłoty ciała czyli gorączkę, biegunki i kurcze, a niekiedy śmierć, której towarzyszyły takie objawy, jakie zazwyczaj przy gnilnem zakażeniu spotykamy. Pośrednio dostarczyły daty statystyczne Kammerera dowodu, że zanieczyszczenia wody są szkodliwe. Jego badania stwierdzają, że we Wiedniu przed sprowadzeniem wody źródlanej t. j. przed r. 1873 na tyfus znacznie więcej zapadało i umierało jak po r. 1873, a Drasche na podstawie 429 przypadków śmierci tyfusu podaje, że śmiertelność na tyfus w domach zaopatrzonych wodą z Dunaju wynosiła 24·2, a w domach wodą źródlaną zaopatrzonych 2·7. Taki sam rezultat wydały zestawienia Kammerera dotyczące dyzenterji i podczas gdy od r. 1867 do 1873 umarło we Wiedniu 587 osób, w latach od 1874 do 1880, a więc po sprowadzeniu wody źródlanej tylko 150. Tak samo mniej od tego czasu zabiera śmierć z powodu chorób żołądka i kiszek. Cyfry przytoczone są najlepszym dowodem, jak doniosłe znaczenie dla organizmów ludzkich ma czysta woda.

Zanieczyszczanie lodu. Odkąd doświadczeniami stwierdzono, że w lodzie nie giną zarodki infekcyjne, powinniśmy zwracać baczniejszą uwagę na używanie lodu. Pod tym względem miasto nasze jest w bardzo niekorzystnych warunkach, z wyjątkiem bowiem ze stawów nie mamy innego lodu, a przecież tak często lód wewnętrznie w rozmaitych chorobach używamy. Może godziłoby się, aby jakiś przedsiębiorca pomyślał o wytwarzaniu lodu z wody oczyszczonej i wolnej od zanieczyszczeń bakterjami i ich zarodkami.

Hygiena szkolna. Dla powstrzymania zaraźliwych chorób, przenoszonych zazwyczaj przez dzieci do domów, mianowicie: chorób skórnych, które najłatwiej się udzielają, podaje dr. Suiller w „Révue d'Hygiéne“ 20. lipca 1885 kilka cennych wskazówek.

Przedewszystkiem nie powinno się żadnego dziecka przyjąć do szkoły bez lekarskiego świadectwa wykazującego, że one jest wolnem od wszelkich chorób w ogóle, głównie zaś skórnych.

Nauczyciela obowiązkiem jest zważać na to, by tak chłopcy jako też dziewczęta do 8-go roku życia krótko przystrzyżone miały włosy. Dzieci powinny z gołą głową jak najwięcej poruszać się, biegać i bawić się na wolnem powietrzu w czasie rekreacji. Czapki i kapelusze winny być zrobione z materji dającej się prać. Głowy dzieciom trzeba myć mydłem przynajmniej raz w tydzień, latem zaś częściej nawet. Jako wodę do mycia, poleca autor odwar drzewa panamowego. Zmywszy tym odwarem głowę opłukuje się ją czystą wodą, a następnie osusza.

W pensjonatach, każde dziecko własną gąbkę i grzebień starannie, czysto utrzymywane mieć winno.

Dziecko, które już było dotknięte wypryskiem, a wskutek lekarskiego świadectwa powtórnie zostało przyjętem do szkoły, powinno nadal zostać pod ścisłym dozorem lekarza i przynajmniej raz w tygodniu przedstawić się temuż do zbadania.

Do tych wskazówek bardzo cennych i mogących bezsprzecznie zapobiedz niejednemu nieszczęściu, pozwolilibyśmy sobie dodać uwagę, że nie tylko sama głowa, ale i w ogóle cała powierzchnia ciała powinna być przedmiotem szczególnej pieczy, by zapobiegać zaraźliwym chorobom, a nadto ustrój dziecięcy wzmocnić.

Gdy dawniej szkoła starała się głównie lub wyłącznie o rozwój umysłu, nie bacząc wcale na stosunki pielęgnowania ciała, dziś w obec wzmagającego się przeciążania młodzieży pracą umysłową, przypomniano sobie, że dla równowagi trzeba także dla ciała coś uczynić. Dziś szkoła uwzględnia więcej gimnastykę wciągniętą w plan nauki, ulepszono też pod niejednym względem odwietrzanie pokoi szkolnych, a w ostatnim czasie wprowadziła Getynga dla uzdrowotnienia i wzmocnienia młodzieży, natryski do nowowybudowanej szkoły w ten sposób, iż w odpowiednich miejscowościach urządzono salę do rozbierania się jako też salę do kąpieli natryskowych. Przez cztery dni w pierwszych dwóch tygodniach miesiąca biorą dzieci kolejno w czasie godzin szkolnych najmniej ważnych, kąpiele natryskowe. Nauczyciel po 6 uczni wysyła do łazienki wybornie urządzonej.

Od czasu zaprowadzenia tych obowiązkowych, lecz chętnie podejmowanych kąpieli, wzmogło się wśród ludności w ogóle zamiłowanie do ochędóstwa i poczucia potrzeby kąpieli, tak, że niebawem musiano w innych szkołach podobne urządzić łazienki. Tam gdzie ostatnie nie istnieją lub branie kąpieli napotyka na trudności, mogą rodzice sami w łatwy i tani sposób zadosyć uczynić hygjenie, wzmacniając swe dzieci i zapobiegając częstokroć chorobom, które dzieci ze szkoły wynoszą, lub do niej wnosić mogą.

Nic pod tym względem nie działa bowiem tak korzystnie, jak obmywanie z rana całego ciała za pomocą ręcznika wodą świeżą, do której się dodaje spirytusu w stosunku 1:4. Dzieci nieco starsze powinny być przyuczone do samodzielnego wycierania się, w ten bowiem sposób będąc niezależnemi, najłatwiej nawykną do tej czynności zdrowej, z którą się już później nie chętnie rozstaną.

(Zdrowie) Dr. B. Wicherkiewicz.

KRONIKA.

Opłatek w „Sokole“ lwowskim. Podobnie jak w poprzednich latach, odbyło się w bieżącym roku łamanie opłatkiem d. 24. grudnia w górnym lokalu domu Towarzystwa. Do licznie zgromadzonych członków Towarzystwa przemówił przewodniczący, przypominając zwyczaj łamania się opłatkiem w Sokole, który wyraża, że członkowie Sokoła tworzą wielką rodzinę, dla jednego celu pracującą, którą świadomość dążeń i ciepło pragnień ściśle wiążą w potężne ciało, z licznych jednostek złożone. Wskazując na istniejące filje, zaznaczył życzliwy wzaje-

mny stosunek, który daje gwarancją, że przy wytrwałości w pracy przewodnia myśl Sokołów szybciej, jak się spodziewano, wydać musi oczekiwane owoce, a gdy to się urzeczywistni, historja narodu naszego nie przepomni o skromnych zasługach Sokoła lwowskiego. Życząc każdemu z osobna i wszystkim wspólnie pomyślności i wytrwałości w podjętej pracy, zwrócił się do p. Durskiego, umyślnie z Krakowa na ten dzień przybyłego, i potem kolejno łamał się opłatkiem z każdym członkiem. Po przewodniczącym zabrał głos p. Durski na to, aby w krótkich słowach skreślić uczucia Sokołów krakowskich dla naszego Towarzystwa, na które jednogłośnym okrzykiem „Niech żyją“ odpowiedziano. Później, po skromnym posiłku, odczytano telegramy i pisma, nadesłane prawie od wszystkich filij i od Towarzystwa krakowskiego. Z szczególnym zapałem przyjęto serdeczne życzenia Sokoła krakowskiego, tarnowskiego i rzeszowskiego, a gdy wszyscy zgromadzeni wymienili między sobą życzenia, opuścili Sokoli salę z tem przekonaniem, że wzajemny stosunek wszystkich istniejących Towarzystw zapowiada dla nas lepszą dolę. Nie potrzebujemy dodawać, że na wszystkie telegramy i pisma natychmiast odpowiedziano.

W „Reformie“ z d. 24. grudnia czytamy: „Uczta wigilijna w „Sokole“ świetnie wczoraj wypadła. Po uroczystej przemowie prezesa, dra Stycznia, rozpoczęło się wzajemne łamanie opłatkiem między Braćmi-Sokołami, poczem zebrani w liczbie 150 zasiedli do stołów, w podkowę ustawionych, na których widniały olbrzymie szczupaki i karpie. Prezes wzniósł zdrowie dwóch członków honorowych, pp. Johnów, którzy przyjęli w gościnę krakowskiego Sokoła. Na toast ten odpowiedział p. John toastem na powodzenie Sokoła, następnie radca sądu krajowego, p. Szczurek, w imieniu Towarzystwa wniósł zdrowie dzielnego prezesa, dra Stycznia, przyjęte burzą oklasków. Ten ostatni na podziękowanie wypił zdrowie Sokoła. P. dr. Głuchowski wznosił toast na cześć piewszego prezesa, p. Michała Bałuckiego. Po toaście na cześć Wydziału, p. Nagórny-Marynowski w jędrnych przemówił słowach, podnosząc zasługi kochanego gościa, naczelnika Sokoła lwowskiego, p. Antoniego Durskiego, jako dzielnego kierownika, a dr. Lutostański zasługi tegoż, jako przedstawiciela umiejętnej gimnastyki hygienicznej. Toasty te wywołały burzę oklasków. Dalej dr. Lutostański w dłuższej mowie wykazał zasługi prezesa lwowskiego Sokoła, radcy dra Krówczyńskiego, i wniósł toast na cześć jego, przyjęty okrzykami i oklaskami. Szereg toastów zakończył dr. Ożóg staropolskiem „kochajmy się“. Po każdym toaście chór Sokołów, znakomicie wyćwiczony przez p. Deca, śpiewał sokolskie pieśni, przyjmowane z prawdziwym entuzjazmem. Podczas uczty nadszedł telegram z życzeniami od posła T. Romanowicza. Serdeczny okrzyk na cześć jego był odpowiedzią Sokoła“.

„Tygodnik rzeszowski“ pisze: „Wspólny opłatek w „Sokole“ rzeszowskim zainicjował u nas piękny zwyczaj, nieznany dotąd w naszych stowarzyszeniach. W dzień wigilji o godzinie 12 zebrali się wszyscy członkowie Sokoła, zaproszeni przez swego prezesa, dra Zbyszewskiego, w sali Kasyna polskiego, około skromnie zastawionego stołu. Dr. Zbyszewszki, biorąc opłatek do ręki, przemówił do zgromadzonych serdecznemi słowy, a zaznaczając podniosłe znaczenie tego staropolskiego zwyczaju, życzył Towarzystwu świetnego rozwoju na podstawie trzech cnót: prawdy, pracy i wytrwałości. Wszyscy zgromadzeni łamali się potem opłatkiem kolejno z ukochanym prezesem, jakoteż między sobą, poczem zasiedli do skromnego śniadania. Zastępca prezesa, prof. Tokarski, wznosząc kielich na zdrowie i pomyślność prezesa, dra Zbyszewskiego, rozpoczął długi szereg serdecznych toastów, a piękna myśl dra Barzyckiego, aby do Sokoła lwowskiego, jako do macierzy, wysłać stosowny telegram, z zapałem przyjęta została i natychmiast zrealizowana.

Telegram wysłany do Lwowa opiewał:

„Zebrani członkowie „Sokoła“ rzeszowskiego przesyłają pozdrowienie dla „Sokoła“ lwowskiego, jako swej macierzy“.

Szczupłość miejsca nie pozwala nam, niestety, opisać dalszego ciągu tej serdecznej uroczystości tak, jakby na to zasługiwała; bo z niejednych ust padły tam słowa, sięgające doniosłością swą daleko po za granice zebrania w dzieje i przyszłość narodu polskiego. To też nastrój uroczysty a serdeczny wzrastał z każdą chwilą a ostatni toast „kochajmy się“, wypowiedziany przez dra Bandrowskiego z szczególnym zapałem i werwą, odbił się szczerem echem w sercu każdego z zebranych, którzy zaintonowali pieśń „Jeszcze Polska nie zginęła“. Na tem zakończył się ten pierwszy wspólny opłatek Sokoła, a odchodzących członków żegnał szanowny prezes, dr. Zbyszewski, życzeniem: „Dosiego roku“.

Z krakowskiego „Sokoła“. Bawiącego w Krakowie dla urządzenia i wyćwiczenia grona nauczycielskiego tamtejszego Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“, p. Antoniego Durskiego, naczelnego nauczyciela lwowskich Sokołów, spotkała w piątek w sali ćwiczeń gorąca owacja. Wdzięczni za miesięczne trudy gościa krakowscy Sokoli, wyrazili mu, przez usta dra Jodłowskiego, serdeczne podziękowanie i wręczyli na pamiątkę pobytu w Krakowie złoty pierścień. Wieczorem zaś w lokalu p. Fuchsa odbyło się bardzo liczne zebranie towarzyskie członków, z którego można było wnieść przekonanie, iż zgoda i łączność Towarzystwa Sokołów nie jest czczym wyrazem.

(Reforma).

Kołomyja. Wydział uchwalił urządzić bal dnia 5. lutego i udać się do Kasy oszczędności z prośbą o zasilek na fundusz budowy gmachu Towarzystw humanitarnych.

Mierzwiński ofiarował z koncertu urządzonego w sali Sokoła 1.000 zł. na korzyść Towarzystwa. Cześć wspaniałomyślnemu dobroczyńcy i cześć wspierającemu członkowi naszego Towarzystwa.

Zakończenie starego roku. W myśl uchwały Komitetu zabawowego przyjętej przez Wydział Sokoła lwowskiego, zakończono rok stary wspólną a skromną biesiadą, na którą do stu członków przybyło. Biesiada odbyła się jak wszystkie zebrania towarzyskie w górnym lokalu domu Towarzystwa, a wśród niej po przemówieniu przewodniczącego, który życzył z Nowym rokiem pomyślności dla przewodniej idei Sokołów, zabierało kilku członków głos, a mianowicie pp. Bieńkowski wznosząc toast na cześć Prezesa, a Dr. Dzięձzielewicz na cześć grona nauczycielskiego. Zabawa towarzyska przeciągła się do północy, a nastrój był bardzo serdeczny.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.